ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  На заседании педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_ | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор ОГАУДО ДЮЦ  «Солнечный»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Г. Хроменко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 года |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Самбо для школьников»**

Физкультурно-спортивное направление

возраст обучающихся: 7-15 лет

срок реализации: 5 месяцев обучения

**Педагог дополнительного образования:**

Пешкова Екатерина Ивановна

г. Биробиджан

2024

**ОГЛавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **№** | **Наименование раздела** | **стр.** |
| 1. | Пояснительная записка………………………………………….. | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план …………………………………….. | 10 |
| 3. | Содержание учебного плана…………………………………… | 11 |
| 4. | Методическое обеспечение……………………………………... | 17 |
| 5. | Список литературы……………………………………………… | 19 |
| 6. | Приложение «Календарно-тематический план»………………. | 21 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **Пояснительная записка**

Программа **«Самбо для школьников»** является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

Программа разработана на основе следующих документов:

* Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
* Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: «Письмо от 11 декабря 2006 г.№ 06-1844 «»О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» ;
* Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о Письмо направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
* Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
* «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»»;
* Устава ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» и других нормативных и локальных актов.

**Актуальность программы** Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья,  и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

**Новизна программы заключается** в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо c использованием здоровьесберегающих технологий.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы **«Самбо для школьников»** состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

**Отличительной особенностью** программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Программа **«Самбо для школьников»** может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Основная идея программы** заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;

- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

- научить детей приёмам  и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- развивать двигательные способности;

- развивать представления о мире спорта;

- развивать  волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность учащихся.

- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

*Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям  спортом в свободное время;

- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Адресат программы**. Данная программа адресована детям 7-15 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 7-15 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 7-15 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

**Продолжительность программы**: 5 месяцев

**Форма обучения – очная**

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях**: групповые и индивидуально-групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности**.**

**Режим занятий**:

**5 месяцев обучения - 9 часов в неделю (192 часов в год)**

Наполняемость группы не более 16 человек.

**Формы занятий:** по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

**Особенностями организации образовательного процесса** **по программе «Самбо для школьников»** является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

**Планируемые результаты:**

**Предметные**.

Обучающийся знает:

* историю развития борьбы самбо
* технику безопасности на занятиях по самбо
* теорию выполнения базовых приемов самбо
* виды захватов в борьбе самбо
* запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

* выполнять базовую технику самбо
* выполнять базовую технику акробатических упражнений
* проводить спарринговые схватки  по самбо
* участвовать в соревнованиях начального уровня.

**Личностные**

* сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
* воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
* сформирована активная жизненная позиция.

**Метапредметные**

* понимают цель выполняемых действий;
* понимают важность систематичности тренировочного процесса;
* анализируют и оценивают результаты собственной тренировки,
* развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

**Формы подведения итогов программы**

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, соревнования (приложение).

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

* начальная диагностика (сентябрь) – в форме зачетного занятия;
* промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;
* итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия;
* соревнования.

**Условия реализации программы**

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой обучающихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивные шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или самбовки, куртка самбо).

Обучающиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

**Контрольно-измерительные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| **Контрольные упражнения** | **Оценка** | | | | | | |
|  | **5            4** | | **3** | | **5** | **4              3** | |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | | | |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине  из виса (раз) | 6 | 4 | 3 | 15 | | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с  Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 11 | | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 120 | 115 | 135 | | 115 | 110 |
| ***Техническая подготовка*** | | | | | | | |
|  | 5 | | 4 | | | 3 | |
| Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы  (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение  в одном темпе в обе стороны  без прыжков | | Нарушение  темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | | | Выполнение в  одну сторону, мелкие шаги,  значительное  смещение головы и рук относительно и.п | |
| Варианты самостраховки | Высокий  полет, мягкое  приземление,  правильная  амортизация  руками | | Недостаточно  высокий по-  лет, падение  с касанием  головой | | | Падение через  сторону, удар  туловищем о  ковер, жесткое  приземление,  ошибки при группировке | |
| Владение техникой самбо  из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | | | Демонстрация  с серьезными  ошибками,  неправильно  назван прием | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  разделов/модулей | Кол-во часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  | 1 | Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории.  Промежуточная аттестация. |
| 2 | Акробатические элементы | 10 | 20 | 30 |
| 3 | Техника самостраховки | 2 | 18 | 20 |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 2 | 24 | 26 |
| 5 | Техника борьбы лёжа | 10 | 22 | 32 |
| 6 | Простейшие способы самозащиты от захватов и  обхватов | 2 | 19 | 21 |
| 7 | Подвижные игры, эстафеты |  | 22 | 22 |
| 8 | Контрольные нормативы  Промежуточная аттестация |  | 22 | 22 |
| 9 | Самостоятельная (внеаудиторная) работа | 2 | 16 | 18 | Творческий продукт учащихся. |
| Итого объем программы | | 29 | 163 | 192 |  |

1. **Содержание учебного плана**

**Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:**История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию*:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

# Тема 2: Простейшие акробатические элементы

**Теория:**Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:**Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

# Тема 3: Техника самостраховки

**Теория:**Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:**Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

# Тема 4: Техника борьбы в стойке

**Теория:**Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:**Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

# Тема 5: Техника борьбы лёжа

**Теория:**Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:**отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

# Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

**Теория:**Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:**Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Практика:**Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

# Тема 8: Контрольные нормативы

# Промежуточная аттестация

# Сдача нормативов ОФП и СФП

# Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

**Теория:**Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

1. **МЕтодическое обеспечение**

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании  личностно-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнение и исправление ошибок.  Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

***Методы, применяемые на занятиях по самбо:***

***Словесные:***рассказ, объяснение темы занятий.

***Наглядный****:*показ упражнения, техники.

***Практические:***

*Равномерный метод*. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

*Повторный метод*. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

*Координационный метод.*Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определенно развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

*Интервальный метод*– отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

*Соревновательный метод*– основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

***Игровые***спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

**5. Список литературы**

**Для педагога:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Изда­тельский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

**Для учащихся и родителей:**

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

**Интернет-ресурсы:**

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: <http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB>.
2. Алмакаева P.M. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat [http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI](https://www.google.com/url?q=http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami%23ixzz3s9NYKzDI&sa=D&ust=1465576060065000&usg=AFQjCNHL4qgnSB3pUNIbhPa6j1MRdxDS-g)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование февраль 2024 г.** | | | | | | | |
|  | **№** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | | **Дата проведения** |
|  | **п/п** | всего |
|  | 1 | Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры. | 3 | 1 | 2 | | 01.02.2024 |
|  | 2 | ОРУ. Перекаты в групировке. Эстафеты. | 3 | 1 | 2 | | 03.02.2024 |
|  | 3 | Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП. | 3 | 1 | 2 | | 06.02.2024 |
|  |  |
|  | 4 | Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры. | 3 | 1 | 2 | | 08.02.2024 |
|  | 5 | Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.Сдача нормативов. | 3 | 1 | 2 | | 10.02.2024 |
|  | 6. | Занятие по теме: «Мы за здоровый образ жизни!» | 3 | 1 | 2 | | 13.02.2024 |
|  | 7 | Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд). ОФП. | 3 | 1 | 2 | | 15.02.2024 |
|  | 8 | Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты. | 3 | 1 | 2 | | 17.02.2024 |
|  |  |
|  | 9 | Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП. | 3 | 1 | 2 | | 20.02.2024 |
|  | 10 | Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия. | 3 | 1 | 2 | | 22.02.2024 |
|  |  |
|  | 11 |  | 3 | 1 | 2 | | 24.02.2024 |
|  | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. |
|  | 12 |  | 3 | 1 | 2 | | 27.02.2024 |
|  | Борцовская разминка. Борцовский мост.Стойки на голве, на  руках. |
|  | 13 | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП | 3 |  | 3 | | 29.02.2024 |
|  |  |
|  | **Кол-во часов всего** | | **39** | **12** | **27** | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
| **Календарно-тематическое планирование март 2024 г.** | | | | | | | |
|  | **№** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | | **Дата проведения** |
|  | **п/п** |
|  | 1 | Борьба лёжа (удержание с боку). | 3 |  | 3 | | 02.03.2024 |
|  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. | 3 |  | 3 | | 05.03.2024 |
|  | 3 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. | 3 |  | 3 | | 07.03.2024 |
|  | 4 | Теория. Освобождения от захватов. ОФП. | 3 |  | 3 | | 09.03.2024 |
|  |  |
|  | 5 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП. | 3 |  | 3 | | 12.03.2024 |
|  | 6 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.. | 3 |  | 3 | | 14.03.2024 |
|  |  |
|  | 7. | Самостраховка. Захваты. Задняя подножка | 3 |  | 3 | | 16.03.2024 |
|  | 8 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП. | 3 |  | 3 | | 19.03.2024 |
|  | 9 | Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты. | 3 |  | 3 | | 21.03.2024 |
|  | 10 | Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.  ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры. | 3 |  | 3 | | 23.03.2024 |
|  | 11 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду. | 3 |  | 3 | | 26.03.2024 |
|  | 12 | Теория. Передняя подсечка. ОФП. | 3 |  | 3 | | 28.03.2024 |
|  | 13 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. | 3 |  | 3 | | 30.03.2024 |
|  | **Кол-во часов всего** | | **39** |  | **39** | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
| **Календарно-тематическое планирование апрель 2024 г.** | | | | | | | |
|  | **№** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | | **Дата проведения** |
|  | **п/п** |
|  | 1 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 3 | 1 | 2 | | 02.04.2024 |
|  | 2 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. | 3 | 1 | 2 | | 04.04.2024 |
|  | 3 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 3 | 1 | 2 | | 06.04.2024 |
|  | 4 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные  игры. | 3 | 1 | 2 | | 09.04.2024 |
|  | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. |
|  | **5** | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. | 3 | 1 | 2 | | 11.04.2024 |
|  | 6 | Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ. | 3 | 1 | 2 | | 13.04.2024 |
|  | 7 | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. | 3 | 1 | 2 | | 16.04.2024 |
|  | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. |
|  | 8 | Инструктаж по пожарной безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией | 3 | 1 | 2 | | 18.04.2024 |
|  | 9 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 3 | 1 | 2 | | 20.04.2024 |
|  | 10 | Сдача нормативов. | 3 | 1 | 2 | | 23.04.2024 |
|  | 11 | Самостраховка.Передняя подножка - удержание. ОФП. | 3 | 1 | 2 | | 25.04.2024 |
|  | 12 | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. | 3 | 1 | 2 | | 27.04.2024 |
|  | 13 | Теория. Бросок через бедро. ОФП. | 3 | 0 | 3 | | 30.04.2024 |
|  | **Кол-во часов всего** | | **39** | **12** | **27** | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
| **Календарно-тематическое планирование май 2024 г.** | | | | | | | |
|  | **№** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | | **Дата проведения** |
|  | **п/п** |
|  | 1. | Самостраховка. Задняя подножка - удержание.  ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты. | 3 |  | 3 | | 02.05.2024 |
|  | 2. | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 3 |  | 3 | | 04.05.2024 |
|  | 3. | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты. | 3 |  | 3 | | 07.05.2024 |
|  | 4. | Бросок через бедро. ОФП. | 3 |  | 3 | | 11.05.2024 |
|  | 5. | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные  игры. | 3 |  | 3 | | 14.05.2024 |
|  | 6. | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. | 3 |  | 3 | | 16.05.2024 |
|  | Бросок через бедро - удержание с боку. |
|  | 7. | Теория. Освобождение от удержаний. ОФП. | 3 |  | 3 | | 18.05.2024 |
|  | 8. | Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног. | 3 |  | 3 | | 21.05.2024 |
|  | 9. | Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП. | 3 |  | 3 | | 23.05.2024 |
|  | 10. | Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры. | 3 | 3 |  | | 25.05.2024 |
|  | 11. | Бросок через бедро - болевой приём. ОФП. | 3 |  | 3 | | 28.05.2024 |
|  | 12. | Инструктаж о безопасности на водных объектах, в лесу, в быту | 3 | 1 | 2 | | 30.05.2024 |
|  | **Кол-во часов всего** | | **36** | **4** | **32** | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
| **Календарно-тематическое планирование июнь 2024 г.** | | | | | | | |
|  | **№** | **Раздел, темы урока** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** | |
|  | **п/п** |
|  | 1. | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты. | 3 | 1 | 2 | 01.06.2024 | |
|  | 2. | Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП. | 3 |  | 3 | 04.06.2024 | |
|  | 3. | Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры. | 3 |  | 3 | 06.06.2024 | |
|  | 4. | Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП. | 3 |  | 3 | 08.06.2024 | |
|  | 5. | Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры. | 3 |  | 3 | 11.06.2024 | |
|  | 6. | Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП. | 3 |  | 3 | 13.06.2024 | |
|  | 7. | Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты. | 3 |  | 3 | 15.06.2024 | |
|  | 8. | Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП. | 3 |  | 3 | 18.06.2024 | |
|  | 9 | Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя. | 3 |  | 3 | 20.06.2024 | |
|  | 10 | Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП. | 3 |  | 3 | 22.06.2024 | |
|  | 11 | Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры. | 3 |  | 3 | 25.06.2024 | |
|  | 12 | Теория. Перевороты. ОФП. | 3 |  | 3 | 27.06.2024 | |
|  | 13 | Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры. | 3 |  | 3 | 29.06.2024 | |
|  |
|  |
|  |
|  | **Кол-во часов всего** | | **39** | **1** | **38** |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |